

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de císcara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Primeros	Crema de verduras con picatostes (1,6)	Patatas guisadas con pescado (4)	Sopa de cocido (1,3,6,9,10)	Crema esaú (7)	Marmitako (4)
	Lasaña de berenjenas (1,3,6,7,10)	Panaché de verduras de temporada	Coliflor rehogada	Macarrones ecológicos a la boloñesa (1,3,6,7,10,12)	Guisantes rehogados
Segundos	Escalope de cerdo (1,3)	Pollo al curry (7)	Complemento del cocido	Tortilla paisana (3,7)	Jamoncitos de pollo en salsa (3,12)
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)
Dieta	Crema de verduras (6,7)	Panaché de verduras	Coliflor rehogada	Ensalada campera (3,4,12)	Guisantes rehogados
	Revuelto de ajetes (3)	Pescado a la plancha (4)	Pescado a la plancha (4)	Tortilla paisana (3,7)	Pescado a la plancha (4)
Vegetariano	Crema de verduras con picatostes (1,6)	Panaché de verduras	Coliflor rehogada	Ensalada campera sin huevo y atún(12)	Espárragos blancos con pico de gallo
Vegano	Revuelto de ajetes (3)	Tortilla de espinacas (3)	Croquetas de setas (1,3,6,7)	Tortilla paisana (3,7)	Berenjena a la napolitana (7)
Celiaco	Crema de verduras (6)	Panaché de verduras	Coliflor rehogada	Crema esaú (7)	Espárragos blancos con pico de gallo
	Revuelto de ajetes (3)	Pollo al curry (7)	Pescado a la plancha (4)	Tortilla paisana (3,7)	Jamoncitos de pollo en pepitoria (3,12)

Se dispondrá de materias primas sin gluten, (presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

		VERDURA DE TEMPORADA													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
Primeros	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13										
	Lentejas ecológicas con verduras	Crema de calabaza (12)	Judías ecológicas estofadas con costillas	Patatas riojanas (6)	Guiso de garbanzos ecológicos , fideos y jamón (1,3,6,10)										
Segundos	Menestra de verduras rehogadas	Tallarines a la carbonara (1,3,6,7,10)	Habitas con setas	Arroz a la cubana (3)	Pasta alfredo (1,3,6,7,10)										
	Lacón a la gallega (12)	Albóndigas mixtas a la jardinera (1,3,6,7,12)	Alitas al horno con salsa barbacoa(12)	Chuleta de cerdo a la pimienta (6)	Filete de pavo al limón (7)										
Dieta	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)										
	Menestra de verduras rehogadas	Moje murciano (3,4)	Guisantes rehogados	Espinacas rehogadas	Brócoli rehogado										
Vegetariano	Lacón a la gallega (12)	Pescado a la plancha (4)	Alitas al horno	Pescado a la plancha (4)	Pescado al horno (4)										
	Menestra de verduras rehogadas	Crema de calabaza (12)	Guisantes rehogados	Espinacas rehogadas	Brócoli con cachelos (12)										
Vegano	Pimientos rellenos de soja texturizada (6)	Huevos fritos (3)	Hamburguesa de legumbres	Hojaldre casero de verduras (1,3,6,7,10)	Huevos a la flamenca (3)										
	Menestra de verduras rehogadas	Moje murciano (3,4)	Guisantes rehogados	Espinacas rehogadas	Brócoli con cachelos (12)										
Celiaco	Lacón a la gallega (12)	Huevos fritos (3)	Pescado a la plancha (4)	Pescado a la plancha (4)	Huevos a la flamenca (3)										

Se dispondrá de materias primas sin gluten,(presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramujeres	Moluscos

		VERDURA DE TEMPORADA					Viernes 20-JORNADA DE ORIENTE MEDIO							
		Lunes 16	Martes 17				Miércoles 18				Jueves 19			
Primeros	Lombarda con manzana	Patatas frutti di mare (2,4,12,14)	Alubias blancas ecológicas con chorizo				Crema de legumbres ecológicas (1,9,12)				Judías verdes con tomate libanesas			
	Pasta a la sorrentina (1,3,6,7,10)	Guisantes rehogados con menta	Menestra de verduras				Espaguetis con aceitunas negras y tomate (1,3,6,10)				Shakshuka de verduras con huevo (3)			
Segundos	Secreto con champiñones	Croquetas caseras (1,3,6,7)	Solomillo de cerdo al PX				Pollo asado				Falafel con hummus casero y crudité (1,6,7,10,11,12)			
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)				Pescado según mercado (4)				Brochetas de pescado adobado (4)			
Dieta	Lombarda con manzana	Guisantes rehogados con menta	Menestra de verduras				Crema de legumbres ecológicas (1,9,12)				Judías verdes con tomate libanesas			
	Secreto con champiñones	Filete de pollo a la plancha	Pescado según mercado (4)				Pollo asado				Brochetas de pescado adobado (4)			
Vegetariano	Lombarda con manzana	Guisantes rehogados con menta	Menestra de verduras				Crema de legumbres (1,9,12)				Ensalada Fattoush Libanesa (lechuga, tomate, cebolla, pepino, rábanos, pimientos y limón)			
Vegano	huevos turcos (3,12)	Croquetas de boletus (1,3,6,7)	Tortilla paisana (3)				Acelgas con cachelos				Falafel con hummus casero y crudité (1,6,7,10,11,12)			
Celíaco	Lombarda con manzana	Guisantes rehogados con menta	Menestra de verduras				Ensalada mixta (3,4)				Judías verdes con tomate libanesas			
	Secreto con champiñones	Pescado a la plancha (4)	Solomillo de cerdo al PX				Pollo asado				Brochetas de pescado adobado (4)			

Se dispondrá de materias primas sin gluten, (presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID

		VERDURA DE TEMPORADA														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
		Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27										
Primeros	Lentejas ecológicas estofadas	Migas manchegas (1)	Sopa de cocido (1,3,6,9,12)	Crema de puerro y zanahoria (12)	Potaje alicantino											
	Tiburones con chorizo (1,3,6,10)	Judías verdes con Jamón	Pisto manchego	Paella (2,4,9,12,14)	Tallarines al pesto (1,3,4,5,6,8,10)											
Segundos	Empanadillas caseras de atún al horno (1,3,4,7)	Pollo guisado con sanfaina	Complemento del cocido (1,3,6,9,12)	Berenjena rellena de pisto	Cinta de lomo con champiñones											
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)											
Dieta	Ensalada griega de pepino (7)	Judías verdes rehogadas	Pisto manchego	Crema de puerro y zanahoria (12)	Ensalada mixta (3,4)											
	Pescado a la plancha (4)	Pescado al horno (4)	Pescado a la plancha (4)	Filete de pollo a la plancha	Cinta de lomo con champiñones											
Vegetariano	Ensalada griega de pepino (7)	Judías verdes rehogadas	Pisto manchego	Crema de puerro y zanahoria (12)	Tallarines al pesto (1,3,4,5,6,8,10)											
Vegano	Tortilla de puerros (3)	Empanadillas caseras al horno de verduras y champiñones (1,3,6,7,10)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Berenjena rellena de pisto	Huevos rotos (3)											
Celiaco	Ensalada griega de pepino (7)	Judías verdes rehogadas	Pisto manchego	Crema de puerro y zanahoria (7,12)	Potaje alicantino											
	Pescado a la plancha (4)	Pescado al horno (4)	Pescado a la plancha (4)	Berenjena rellena de pisto	Cinta de lomo con champiñones											

Se dispondrá de materias primas sin gluten, (presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.